श्रीरामचरित योग साधना द्वारा जीवन में स्वास्थ्य, शक्ती,
मौंज-मस्ती, ज्ञान, प्रेम, मोक्ष और प्रभु के प्राप्ती का सरल उपाय

स्वदर्शन साधना केंद्र

नवीन भोजन प्रणाली

* आरोग्य मार्गदर्शन *

डायबीटीस, डायालिसस, जोडों के दर्द, थायराईड, कमर के बिमारीयां,
सर दर्द, अपचन, ॲसिडीटी, कॅन्सर,
ऑखो के बिमारी, मोठापण, अस्थमा, कोलेस्ट्राल आदी सब तरह की बिमारीयों का मार्गदर्शन

शिबिर के जानकारी के लिये संपर्क करे

*** नासिक मुख्य केंद्र ***

सुरज के. सावलिया: 9130091857/9604060857/9979470862

सुरेखा एस. सावलिया : 9075091857

शॉप नं.७, संप्तश्रृंगी अपार्टमेंट, जी.टी. टायर्स के बाजु में, हॉटेल सुधिन के पीछे,
पंचवटी कॉलेज के सामने, मुंबई-आग्रा हाईवे, पंचवटी, नाशिक -४२२००३.

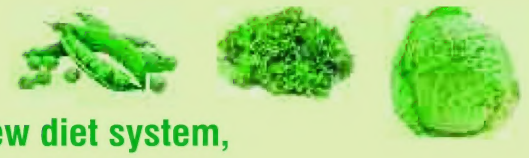
* गंगापुर रोड *	* ओझर (मिग) *	* चांदवड *	* मालेगांव *	* धुर्लीयाँ *
Mob. 7588174018	Mob. 9370275117	Mob. 9325525201	Mob. 9420831676	Mob. 9764966442

Email: swadarshansadhanakendra@gmail.com. Website: swadarshan.webs.com / www. newdiet4health.org

Adopt New Diet System & Get Rid of The Diseases

Real happiness in better health, your health in your diet system.
Without medicines, without money, forever.

Let us live a healthy life.....



- Live healthy life by minor changes in your dietary system, adopt new diet system,
- it is an easy way to get healthy life, without expense, proven system.

Benefits of adopting new diet system regularly.

- Energetic and tension free happy life.
- In natural way cure lack of haemoglobin, calcium and deficiency of vitamin B-12, etc.
- Get rid of incurable diseases forever for eg.

Acidity	B.P.	Skin -	Piles	Cancer	Cholesterol
Constipation	Diabetes	diseases	Leprosy	Aids	T. B.
Back pain	Dialysis	Allergy	Flu	Fever	Heavy Weight
Headache	Arthritis	Sinus	Bird flu	Eyesight Problems	Triglycerides
Indigestion	Thyroid	Soryasis	Swine flu	Eyeglasses	Asthma

Suitable for all age group

- Body Rejuvenator, Cell Vitalizer, Pain Reliever, Anti inflamantory, Stress Reliever, Blood Circulator, Digestion Improver, Detoxicating.
- It is a holistic wellness approach. • No side effect.
- It is an effective and master key of healthy life.

Understanding of new Diet System

Morning : Fasting for 6 hours after rising. No tea-Sancks or water. (below 25 years 4 hours fasting)

Afternoon : Eat raw food eg. vegetables, fruits, leaves and water, then eat raw & drink water as needed till night according your need.

Evening : If possible nothing for 4 hours, if needed, light snack at 4 p.m. (Raw Food Preferable) Fruits, juices, juices of raw vegetables - leaves etc. in less amount.

Night : Cooked food like Chapati, Dal-Rice, hotch potch kari, Vegetables, Butter Milk, Pickles, Salads, Papad, Water in less quantity milk etc...(70% of Vegetables, Salads, 30% of Cereals, Pulses, Milk etc...) For better result avoid tea, milk and milk products.

Eat Raw Food in Lunch

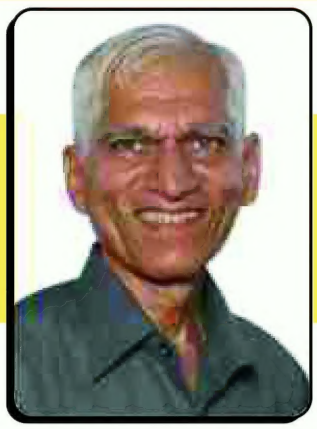
Carrot, Cucumber, Radish, Tomato, Potato, Cabbage, Beet, Carrot leaf, Beet leaf, Snake gourd, Ridge gourd, Bottle gourd, Lady's finger, Brinjal, Sweet potato, Pumpkin, Pointed gourd, Spinach, Fenugreek leaves, Coriander leaves.Green peas, Radish leaves, Onion, Green beans, Sweet corn, Sprouted pulses and any raw fruits can eat in natural way, in that you can add black pepper powder, chat Masala or other Spices according to your taste, prepare juice or chutney.

Note

Gradually body weight will decrease by this experiment. All old diseases will begin to come out slowly. It will directly or Indirectly have effect on body. As a result, diarrhea, vomiting, cough, head-ache, cracks in ankle, skin itching, thick urine (with stink) yawning, abdomen pain, giddiness etc., may start. Do not afraid of any thing. Filthy thing are coming out from body and the body is becoming clean and pure. Be happy and glad about it. If needed take advice of experienced person who has adopt this new diet system.

Use of Enima Pot :

Daily morning and evening twice a day take enima of clean water, for one month, gradually step by step decrease. No side effect of enima. Hang enima pot at the height of 4 feet in the toilet. Fill clean water and remove air from it and tight the valve while sitting for laterin on the valve and push the tube in, approximately 2 inch, on the valve of enima pot. Water will enter in intestine for 40 to 50 seconds. Then after force will come from upward to downward at that time pull the tube. Old filth, germs, dirty water will come out from intestine.



Promoter of new dietary system

Mr. B. V. Chauhan is a promoter of new diet system miraculously and with experienced way. B. V. Chauhan. has experimented new diet system on his own for very long period & then started promoting with the help of family, friends, relatives, sages & well-wishers to serve the God.

Date of Birth : 20-09-1946, **Qualification:** B.E. (Ele.), **Village :** Gavadka, Tal. : Amreli
Occupation : Retired Suprt. Eng. (GEB)

Address : Shree Ramkutir, Ganesh Society, B/h. Kadva Patel Kanya Chhatralay, Chittal Road, Amreli - 365601
Email : balu1946aml@gmail.com **Phone :** +91 (2792) 226869

Contact For Swadarshan, Essential Books And Materials & Guidance

Adopt New Diet System, Master Key Of Healthy Life

Contact Person For This Brochure

SWADARSHAN SADHANA KENDRA
{NAVIN BHOJAN PRANALI}

SHOP NO-07, SAPRASHRUNGI APPT., NEAR G.T. TYRES,
BEHIND HOTAL SUDHIN,OPP. PANCHAVATI COLLEGE,
MUMBAI-AGRA HIGHWAY, PANCHAVATI, NASHIK,
MAHARASHTRA. (PIN CORD:-422003)
MO:-91300-91857, 90750-91857, 96040-60857
Email: swadarshansadhanakendra@gmail.com.

स्वदर्शन साधना केंद्र
नवीन भोजन प्रणाली

From:

For More Detail Log On : www.newdiet4health.org, www.swadarshan.webs.com

स्वदर्शन साधना नई भोजन प्रणाली

सच्चा सु:ख अच्छे आरोग्य में आपका आरोग्य आपकी भोजन शैलीमें

बगेर दवाई, बगेर पैसे, हमेशा के लिए

आईए हम तंदुरस्त जीवन जिएँ :

- आनैसर्गिक, (पकाये हुए) आहार से रोग होते है. और नैसर्गिक (अपक्व/कच्चा) अमृत आहारसे निरोगी रहते है।
- भोजन शैलीमें सामन्य परिवर्तन करके निरोगी बनो. नवी भोजनप्रथा अपनाना यह अच्छा स्वास्थ्य मिलानेका सरल, बिना किसी खर्च का अनुभव सिद्ध ओर अक्सर उपाय है।

हमेशा के लिए नई भोजन शैली अपनाने के फायदे :

- असाध्य समझे जाने वाले रोगोंसे हमेशा के लिऐ छुटकारा जैसै कि.... शारीरीक, मानसिक, बौद्धिक, ऐंन्द्रिक, चर्मरोग इत्यादि।
- ऐसीडीटी, बदहजमी, कमर की बिमारीयाँ, सिरदर्द, अपचन, खुन की बिमारीयाँ।
- बी.पी., डायाबीटीस, डायालीसीस, जोडों का दर्द, थायरोईड, स्त्री रोग।
- चमडीके तमाम रोग, एलर्जी, कायम की सर्दी, सोरयासीस, बढता हुआ वजन।
- श्िळस कोढ, क्ल्यु, बर्ड क्ल्यु, स्वाईन प्ल्यु, पेटकी बिमारियाँ।
- केन्सर, एड्स, बुखार (ताप), आँखकी बिमारियाँ, चश्मेका नंबर, मूत्र रोग।
- कोलेस्ट्रोल, टी.बी., ट्राईग्लीसराईड, संतानप्राप्ति, अस्थामा।

भगवानने चौरासी लाख योनिर्याँ बनाई हैं। जिसमें इन्सान जात जितनी बीमार, क्रोधित, भयग्रस्त, अशांत, मोहमायामें फंसा हुआ, ऐसी स्थिती दुसरे कोई प्राणियों की नही। क्यों ? इन्सानो के जितने, दवाखाने, होस्पिटल, स्पेशियालिस्ट और प्राणियो में नहीं हैं। क्यों ? इसके दो कारण हमें देखने को मिलते हैं। जैसे १) दूसरा कोईभी प्राणी पकाया हुआ (चुल्हे पर बनाया हुआ) अन्न लेता नही। २) और प्राणी दूसरी माँ का दूध खुदकी खुराक में लेते नहीं। ऐसे होते हुए भी कुछ प्राणी बिमार पडने पर खाना-पिना बंद करके, उपवास करके शरीर के अंदर के रोग (मल) को निकलनेका मौंका देकर शरीर निर्मल बनाते हैं। लेकिन हमें जब रोग होता है तब हम उपवास करनेकी बजाय दवाईर्याँ और जादा खाना खाकर शरीर को खत्म कर देते हैं।

दूध के बारे में विचार करें तो:

सचमूच दूध विटामीन, प्रोटीन, केल्शियम, इत्यादि शक्तियों से भरा हुआ अमृत है। लेकिन जिस माताको दूध आता है उसका बालक उसे आहार की तरह लेता है। अगर हम विचार करें कि किसी भी मादा प्राणी को दूध कब आता है ? जब प्रणी बचेको जन्म दैता है तब, यह ईश्वर ने/खुदाने की हुई व्यवस्था है। प्राणी के बचे के लिए दिया हुआ दूध मानव अपने आहार के लिए छिन लेता है। सचमूच वह तो प्राणी के बचे का आहार है।

दुसरी प्रकार से विचार करे तो:-

दूधकी मलाई चिकनी होती इसका मतलब दूध में कफ होता है। जो हमारे शरीर में कफ पैदा करता है जब दूध बिगड जाता है यानी खट्टा होता है इसका मतलब दूध में पित (इेसिड) होता है। जो हमारे शरीरमें पित (इेसिड) उत्पन्न करता है। अगर दूध की लस्सी की थैली दो दिन फ्रिज के बहार रख दी जाय तो वह फुलकर उसमें दुर्गंध आने लगती है। इसका मतलब उसमें गेस पैदा होता है जो अपने शरीर में दु:ख, यातना, रोग, इत्यादि उत्पन्न करता है।

मानव शाकाहारी प्राणी है, शाकाहार का मतलब है वनस्पति, पौधा, पेड का कोई भी हिस्सा. जब प्राणियोंका दूध किसी भी वनस्पति या पोड-पैधे का हिस्सा नही है। इसलिये उसे हम आहार नही समझ सकते। इसके परिणाम स्वरुप दूध या दुग्धजन्य पदार्थ या अन्य प्राणीज पदार्थ खानेसे शरीरमें रोग होते है।

उपवास:-

उपवास का सचा अर्थ होता है कि कुछ भी खाना या.पिना नही है। उपवास का मतलब होता है प्राभु के नजदिक जाना। आयुर्वेद मे रोग निकालने के लिए कहा है कि, *"लंधनम् परम औषद्यम्"* । *लंधन* (कुछ भी खाना या पीना नही) यह श्रेष्ठ दवा है। इसलिये सुबह उटने के बाद पहले लंघन करना है. जिससे शरीर खुद आंतरीक सफाई कर स्के और तमाम दोषों को दूर कर सके।

पानी के बारे में विचार करें तो:

मानव के बुद्धिमें ऐसा कूडा भर दिया गया है कि पानी बहुत पिना चहिये। सुबह उटने के तुरंत बाद पानी पिना चाहिये। लेकिन किसी पौद्ये को जादा पानी दिया जाता है, तो वह पौद्या पिला होकर जल जाता है। उसी प्रकार अपने शरीर को जरुरत से जादा पानी दिया जाता है तो उसका विपरित असर अपने शरीर पर पडता है। इसीलीये पानी भी जरुरत होने पर शरीर जितना पानी मांगे उतना ही उसे देना चाहिये। जादा नही या कम नही।

यह भोजनप्रणाली सभी घर्मके, सभी प्रदेशो के लोगों के लिए अनुकूल है।

* नई भोजनप्रणाली के प्रयोग की समज

- *भोगी लोगों के लिए, (निरोगी बनना चाहने वाले लोगों के लिए) उसी प्रकार बालको के लिए:*

सुबह: उटने के बाद ६ घंटे का उपवास (कुछ भी खाना या पीना नही) छोटे बचो के लिए उपवास की कालावधी ३ से ४ घंटे उपवास के बाद सर्व प्रथम.....

दोपहर हरी पत्ती का रस। बाद में एकया घंटे बाद सब्जियों का रस, शरीर को जितनी आवश्यकता हो।उसके बाद जब भुक लगे तो कची सब्जियों, फल आदि का रस आवश्यकतानुसार। (घर के बाहर जानेवाले व्यक्ति थर्मासमें ठंडा रस भरकर ले जा सकते है।)

शाम: ४ या ५ बजे आवश्यकता महसूस हो तो फिर से कची सब्जियां, फल, सलाद या उसका रस या उसकी भेल बनाकार ले सकते है।

रात: पकाये हुए भोजनमें सब्जी-रोटी, परांठा, वेजीटेबल दाल-चावल, वजीटेबल खिचडी, सांभार, सलाद ले सकते है। उसमें ३०% अनाज और ७०% सब्जीयों का प्रमाण (दूध या दूग्धजन्य पदार्थ का सेवन बिल्कुल नही करना है।)

- *त्यागी लोगोंके लिए... आहार के स्वरुपमें भोजनका त्याग और एनिमा लेना:*
- *रोगी (बहुत बिमार पडने वाले लोगों के लिए)*

श्री बी. वी चौहान

सुबह: उटने के बाद ८ घंटे का उपवास

दोपहर हरी पत्तीयों, सब्जियां, फल आदि का रस
४-५ बजे आवश्यकता महसूस होतो फिर से रस पिया जाय।
कोई भी रस ले सकते हो। आवश्यकता हो तो सलाद, रसवाले फल या शाक भाजी ले सकते हो।

शाम: हप्ते में दो दिन निर्जला उपवास करना। (अगर उपवास न हो सके तो सिर्फ एक रस पिना)

रात: दवाईयों से रोग मिटता नही परंतु रोग दबाया जाता है। दवाईयां यह जहर है जो शरीर को आस्ते मारने का काम करता है। अगर दवाईयां चालु हो तो पुराने साधकोंका मार्गदर्शन लेकर दवाईयां बंद कर सकते है। *उपवास के समय में दवाईयां नही लेना है।*

- *सगर्भा महिला या बालक को स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए*

सुबह: हो सके उतना उपवास करना।

दोपहर उपवास के बाद सबसे पहले हरे पत्तियों का रस बादमें महसूस हो तो फिर से कची सब्जियां, फल,सलाद या उसका रस।

शाम: ४-५ बजे अंकुरित अनाज, अमेरिकन मकाई, कची सब्जियां इनकी भेल बनाकर या चटनी बनाकर भी खा सकते है।

रात: सब्जियां, सलाद, हरी चटनी, अधिक प्रमाण में और अनाज-अंकुरित अनाज कम प्रमाण में खाना है।

टिप्पणी

यह प्रयोग शुरु करने के पश्चात् शरीर का मोटापा कम होने लगेगा। सात में शरीर में लंबे समय से घर बनाकर बैठे हुए रोग निकलने लगेंगे। जिस से आपके शरीर पर सीधा या परोक्ष असर हो सकता है। जिसके परीणाम स्वरुप में किसी को दस्त, उल्टी, जूकाम, सर दर्द, पैरों में दरारे, शरीर पर खुजली आना, गाढी पेशाब (बदबूवाली) बगासे आना, पेट में दर्द, चक्कर आना आदि किसी बी तरह के प्रभाव से घबराने की जरुरत नही है। शरीर में से विकार और पुराना मल बाहर निकलकर शरीर को निर्मल कर देता है। यह समझकर आनंद मानाईए। जरुरत हो इस पद्धति के अनुभव करनेवाले व्यक्ति की सलाह लें। अस्पताल में दवाईयां ले जाने की आवश्यकता नही। उपवास - एनिमा करना।

एनिमा लेने की पद्धति

जबसे यह प्रयोग शुरु करे तबसे हर दिन सुबह और शाम दो वख्त सादे और स्वच्छ पानीका एनिमा एक महिने तक लेना चाहिए। उसके बाद क्रमशः घटाते जाना है। एनिमा से किसी भी प्रकार की हानि नही होती। एनिमा पोट बाथरुममें ४ फीट की उंचाई पर टांग दे। उसमें स्वच्छ पानी भरकर हवा निकालकर वॉल बंद करे। लेटरीन के लिए बैठने के पश्चात् वॉल खोलकर मल द्वार में अंदाज से दो इंच नली लगाकर एनिमा पॉट का वॉल्व शुरु करे। आतो में पानी जाने लगेगा। ४० से ५० सेकंद पानी जाएगा। उसके बाद उपरसे फोर्स आए उस समय नली को खींच लिजीए। पुराना मल, जीव-जंतु, गंदा पानी बाहर निकलेगा।

नई भोजन प्रथा के प्रेरक

नई भोजन प्रथा के चमत्कारी और अनुभव सिद्ध पद्धति के प्रेरक श्री बी. वी. चौहान है। खुद अपने शरीर पर २० से भी ज्यादा वर्ष के प्रयोग के पश्चात् श्री बी. वी. चौहानजी लोकहित के लिए इस पद्धति का प्रचार अपने सगे-संबंधी, मित्रों ओर अन्य साधको के द्वारा कर रहे हैं। मार्गदर्शन के लिए निचे दिए गए फोन नंबर से संपर्क कर सकते है।

स्वदर्शन मेगेजिन उसी प्रकार जरुरी साहित्य तथा साधनोका प्राप्ति स्थान

नासीक

स्वर्दशन साधना केंद्र

पता:- फ्लेट नं १२, योगेश्वर कृपा, तिसरी मंजिल, राममंदिर के पिछे, साईबाबा मंदिर के पास, तपोवन, पंचवटी, नासीक-४२२ ००३.

सुरज सावलीया :- 9130091857,960406857

कालुभाइ सावलीया :- 9979470862

सौजन्य

विगत जानकारी के लिए लोगओन करे : www.newdiet4health.org. • www.swadarshan.webs.com

નવી ભોજન પ્રથાની ચમત્કાર અને અનુભવ સિધ્ધ પધ્ધતિ પ્રેરણા દાયક અને પ્રોત્સાહન ના પ્રણેતા શ્રી બી.વી. ચૌહાણ સાહેબ છે. જેઓ પોતાની જાત ઉપર ૨૨ વર્ષના પ્રયોગ બાદ લોકહીત માટે આ પધ્ધતિનો પ્રસાર કરી રહ્યા છે.

એનીમા લેવાની પધ્ધતિ

આ પ્રગોગ શરૂ કરો એટલે દરરોજ સવારે અને સાંજે બે વખત સાદા સ્વચ્છ પાણીનો એનિમા એક મહિના સુધી લેવો,ત્યારબાદ ક્રમશઃ ઘટાડો કરવો. એનિમા ની કોઇપણ જાતની આડ અસર નથી. એનિમા પોટ સંડાસ(જાજરૂ) માં ૩-૪ ફૂટ ઉંચે ટાંગી દેવો. તેમાં ચોખ્ખુ પાણી ભરીને હવા કાઢીને વાલ બંધ કરી દેવો. સંડાસ(જાજરૂ) જવા બેસી ત્યારબાદ વાલ ખોલીને ધીરે થી મળ દ્વારમાં અંદાજે બે ઈંચ નળી બેસાડી એનિમા પોટનો વાલ ચાલુ કરી દેવો. આંતરડામાં પાણી જવા લાગશે અને ૪૦ થી ૫૦ સેકન્ડ સુધી પાણી અંદર જશે. ત્યારબાદ ઉપરથી ફોર્સ આવે ત્યારે નળી ધીરે થી બહાર ખેંચી લેવી, જેના પરીણામે જુનો મળ, જીવાત, ગંદુ પાણી મળદ્વાર થી બહાર આવશે.

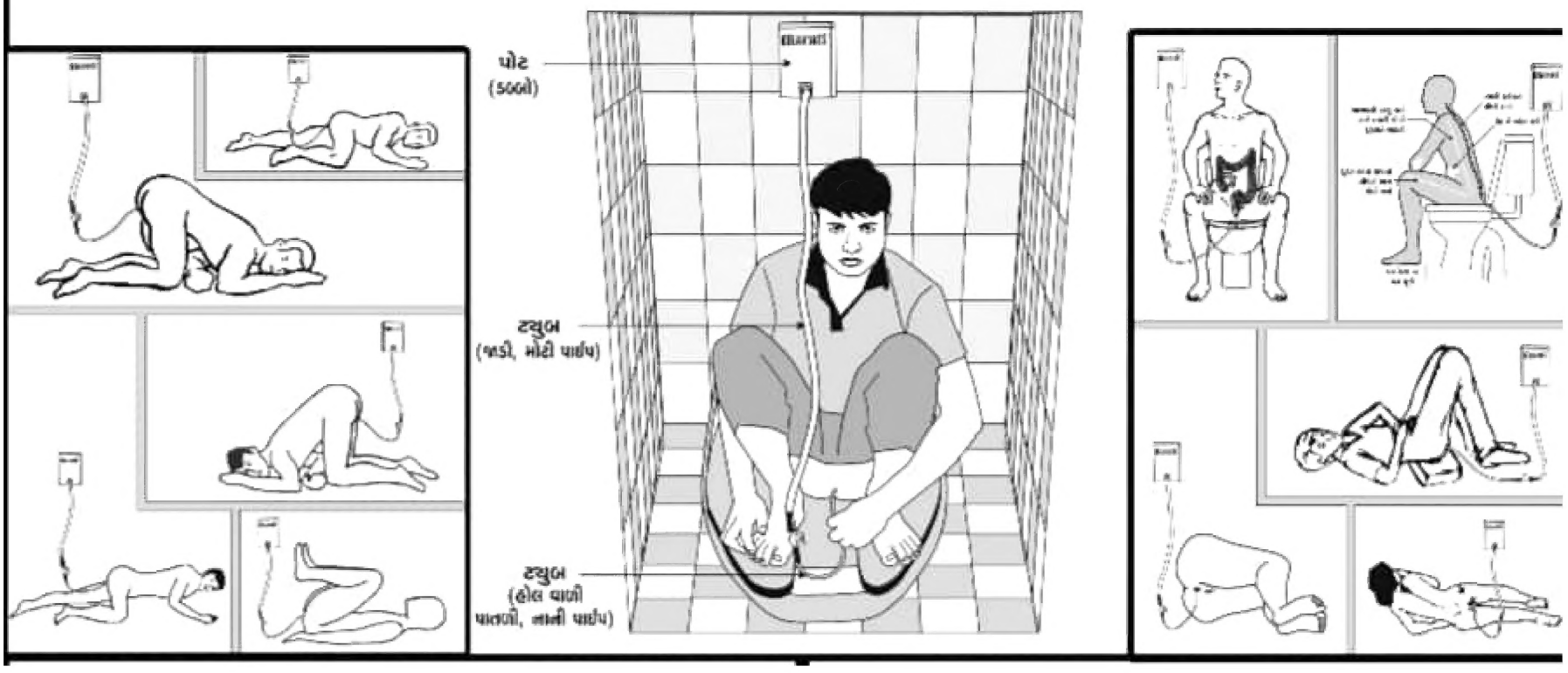
: નોંધ :

આ પ્રયોગ શરૂ કરતા તમારા શરીરમાં જાડાપણું ઓછુ થવા લાગશે.સાથે તમારા શરીરમાં લાંબા સમયથી ઘર કરીને બેસી ગયેલા રોગ નિકળવા શરૂ થશે. જેની સીધી કે આડકતરી અસર તમારા શરીર પર થશે. જેના પરિણામ રૂપે કોઇને ઝાડા, ઉલટી, શરદી, માથાનો દુઃખાવો, પગની પીંડીઓ ફાટવી, ચામડીમાં ચળ આવવી, પેશાબ ઘાટો આવવો(દુર્ગધવાળો), બગાસા આવવા, પેટમાં દુઃખાવો થવો, ચકકર આવવા વગેરે કોઇપણ પ્રભાવ જણાય તો ગભરાવવાની જરૂર નથી. શરીરમાંથી વિકાર તેમજ જુનો મળ નિકળી શરીર નિર્મળ થઇ રહ્યુ છે. તેમ માની ને આનંદથી ઝુમી ઉઠવું. જરૂર જણાય તો આ પધ્ધતિના અનુભવની સલાહ લેવી.

શ્રી બી.વી. ચૌહાણ સાહેબ ના આપેલા માર્ગદર્શન મુજબ એનિમા લેવુ.

: નોંધ :

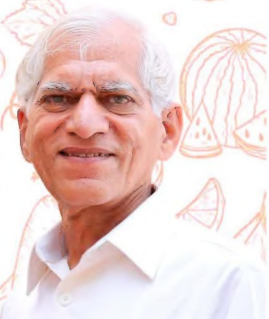
એનિમા લેવાની અલગ-અલગ પધ્ધતિ



तप-सेवा-सुमिरन तथा मानस योग साधना

स्वदर्शन साधना केंद्र, नाशिक

नविन भोजन प्रणाली द्वारा,
आंतरिक शांति, एक अनोखी यात्रा से



श्री. बी. वी चौहाण साहेबजी के उपस्थिती में

श्री.बी.वी.चौहाण साहेबजी

८ दिवसीय प्राकृतिक आहार संग स्वास्थ्य सुधार शिबिर

बुधवार, ३० मे से बुधवार, ६ जून २०१८ तक

स्थल : स्वदर्शन साधना केंद्र, जी.पी.फार्म, हरसुल रोड, गिरणारे, नाशिक, महाराष्ट्र-४२२२०३.

पहले हम सेहत खोकर धन कमाते है, फिर धन खोकर सेहत पाना चाहते है।

पर क्या हम स्वास्थ्य जीवन पा सकते है?

आधुनिक जीवन शैली के फलस्वरुप हम शारीरिक स्वास्थ्य एवंम् मानसिक शांती खो रहे है, तथा अपचन, गॅस, कब्ज, ॲसिडीटी, किडनी रोग, मोटापा, कोलेस्ट्रॉल वृध्दी से ग्रस्त होकर डायबिटीज, ब्लडप्रेशर, संधिवात, हार्ट अटॅक के शिकार हो रहे है साथ हि मानसिक तनाव, अनिद्रा, याददाश्त कमजोर होना, डिप्रेशन, भय, चिंता एवं चिडचिडापन ने हमारा जीवन कष्टमय बना रखा है।

क्या इससे बचा जा सकता है?

पंजीकरण प्रारंभ

क्या महंगी दवाईयाँ एवं ऑपरेशन से बचा जा सकता है?

श्रीरामचरित योग साधना द्वारा ८ दिवसीय अपक्व आहार शिबीर से जीवन में स्वास्थ्य, शक्ति, मौज-मस्ती, ज्ञान, प्रेम, मोक्ष और प्रभु प्राप्ती का सरल उपाय के लिये शिबीर में सहभागी बनीयें!

आयोजक : सुरज सावलिया, काळुभाई सावलिया, तुषार पटेल, अशोक वाघ

शिबिर की दिनचर्या

सुबह ६:३० से ७:३०	: स्वदर्शन साधना मेडिटेसन	दोपहर २:३० से ४:००	: अल्पोहार
सुबह ७:३० से ९:३०	: योगा/प्राणायन	दोपहर ४:०० से शाम ६:००	: प्रवचन, प्रश्नोत्तरी और अनुभव
सुबह १०:०० से १२:००	: प्रवचन	शाम ६:०० से ७:००	: संजीवनी क्रिया
दोपहर १२:०० से १:००	: अमृत ज्युस	शाम ७:०० से रात ८:३०	: स्वादिष्ट स्वास्थ्य वर्धक भोजन
दोपहर १:०० से २:३०	: विश्राम	रात ८:३० से १०:००	: सांस्कृतिक कार्यक्रम और अमृत जल

शिबिर एंव रूम चार्जेस :
प्रती व्यक्ती के लिये : ए.सी. रुम : 12,000 रू.
प्रती व्यक्ती के लिये : ए.सी. डोरमेट्री : 9,000 रू.

BANK DETAILS :
Swadarshan Sadhana Kendra Navin Bhojan Pranali
Account No.: 916020086953371
IFSC Code : UTIB0001882
Axis Bank Ltd.
Panchavati Branch, Nashik (Maharashtra)

रजिस्ट्रेशन के लिये संपर्क

सुरज सावलिया : 9130091857
काळुभाई सावलिया : 9979470862
तुषार पटेल : 9028900111
अशोक वाघ : 9370275117
भिकचंद पुरकर : 9423181385
अनुराधा पवार : 7588174018

ऑफीस : स्वदर्शन साधना केंद्र, शॉप नं.७, सप्तश्रृंगी अपार्टमेंट, जी.टी.टायर्स के बाजु में, हॉटेल सुदिन के पिछे, पंचवटी कॉलेज के सामने, मुंबई-आग्रा हायवे, पंचवटी, नाशिक-४२२००३.

Email : swadarshansadhanakendra@gmail.com ♦ Website : swadarshan.webs.com/www.newdie4health.org
♦ YouTube Channel : swadarshansadhanakendranewdietsystem

नवीन भोजन प्रणालीचा चमत्कार आणि अनुभवप्राप्त पध्दतीचे प्रेरणास्थान आणि प्रोत्साहन देणारे जनक
श्री. बी. वी. चौहाण साहेब हे आहेत त्यांनी स्वत:वर २२ वर्षे प्रयोग केल्यानंतरच जनहितार्थ या प्रणालीचा प्रचार ते करित आहेत.

* एनिमा घेण्याची पध्दती *

प्रयोग सुरु केल्यानंतर सकाळी आणि संध्याकळी दोन्ही वेळेस साधे आणि स्वच्छ पाण्याचा एनिमा एक महिन्यापर्यंत घ्यावायाचा आहे. त्यांनर क्रमश: तो कमी करत जायचा आहे. एनिमा घेतल्यामुळे कुठल्याही साईड इफेक्ट नाही. एनिमाचा डबा संडासमध्ये ४-५ फुट उंचीवर लावा. त्यात साधे स्वच्छ पाणी भरा. त्यातील हवा काढुन टाका. एनिमा पॉटचा व्हॉल सुरु करा. आतड्यात पाणी जायला सुरवात होईल. साधारपणे ४०-५० सेंकद पाणी आत केल्यानंतर नळी काढुन टाका. त्यानंतर आपोआप वरुन जुना मळ, कीटाणु, घाण पाणी शौचावाटे बाहेर पडू लागेल.

* नोंद *

हा प्रयोग सुरु केल्यानंतर आपोआपच आपल्यात बदल होत असल्याचे जाणवू लागेल. स्थूलपणा कमी होऊन आपणास उत्साह जाणवू लागेल. आपल्या शरीरातील घर करुन बसलेले सर्व रोग बाहेर पडू लागायला सुरवात होईल. हे होत असतांना आपणास जुलाब, उलटी, सर्दि, डोकेदुखी, पायदुखी इ. जाणवू लागेल, पण घाबरण्याची मुळीच आवश्यकता नाही, शरीरातील सर्व विकार निघुन जाण्याची ही एक प्रक्रीया आहे. शक्य झाल्यास याबाबत अनुभवी व्यक्तींचा सल्ला घ्या.

श्री. बी. वी. चौहाण साहेब यांचे मार्गदर्शनानुसार एनिमा घ्यावयाचा आहे
* एनिमा घेण्याच्या वेगवेगळ्या पध्दती *

सर्व प्रकारचे साहित्य जसे पुस्तक, एनिमा भांडे, ज्युस चे मसाले इ. स्थानिक केंद्रात उपलब्ध

* नासिक मुख्य केंद्र *

सुरज के. सावलिया: ९१३००९१८५७/९६०४०६०८५७/९९७९४७०८६२, सुरेखा एस. सावलिया : ९०७५०९१८५७

शॉप नं.७, सप्तश्रृंगी अपार्टमेंट, जी.टी. टायर्स च्या शेजारी, हॉटेल सुमित च्या बाजुला, पंचवटी कॉलेजच्या समोर, मुंबई-आग्रा हायवे, पंचवटी, नाशिक-४२२००३

* गंगापुर रोड * Mob. 7588174018 | * ओझर (मिग) * Mob. 9370275117 | * चांदवड * Mob. 9325525201 | * मालेगांव * Mob. 9420831676 | * धुलीयाँ * Mob. 9764966442